

Viimsis hakkab tegutsema ülikool – Tallinna Rahvaülikool

ELUKESTEV ÕPE Maikuus alustab Viimsi huvikeskuses tegutsemist Tallinna Rahvaülikool, mis pakub igas eas täiskasvanutele laias valikus enesearendamise ja vaba aja sisustamise võimalusi. Kevadel pakutakse kuute erinevat töötuba ja koolitust, kuid sügisel on valik juba oluliselt laiem.



Merilin Piirsalu
Viimsi Teetaja
toimetaja

Alustatakse kahe kursusega, mis aitavad nii enda kui ka kodu eest hoolitsemisel teha puhtaid ja looduslikke valikuid.

Looduskosmeetika õpituba

Kolmapäeval, 4. mail toimub looduskosmeetika õpituba, kus räägitakse, milliste vahenditega oma naha eest paremini hoolitseda. Nahk on ju meie suurim organ, mis puutub kokku välismaailmaga ning meie endi võimuses on naha tervist hoida. Poekreemide laias valikust on raske leida 100% tervislikku ja tervist mittekahjustavat toodet. Õnneks on võimalik kreemid ja kehakoorijad endale ise valmistada. Kuidas tooteid valida ja ise kokku segada, seda õpitoas uuritaksegi.

Looduslikud ja mürgivabad puhastusvahendid

Kolmapäeval, 11. mail saab osaleda töötoas "Looduslikud ja mürgivabad puhastusvahendid". See on mõeldud kõigile, kes soovivad kodu puhastamiseks kasutada tühisaid, odavaid ja mürgivabu vahendeid. Töötoas valmivad pesugeel, pesupulber, üldpuhastusvahend, klaasipuhastusvahend, küürimis-pasta ja vahend nõudepesumasinale. Valmistamisel kasutatakse

lihtsaid keemiateadmisi. Osalejad oskavad peale koolituse läbimist ise teha endale kodus majapidamises vajalikud puhastusvahendid, samuti teha poes puhastusvahendite osas ohutuid valikuid.

Mõlema nimetatud kursuse juhendaja on Helen Orav-Kotta. Ta on õppinud bioloogiat, füüsikat ja keemiat ning kaitsnud Tartu ülikoolis doktoritöö hüdrobioloogias. Tema igapäevatööks on uurida erinevate bioloogiliste protsesside toimimist Läänemeres, aga kuna peale laste sündi tekkis üha rohkem küsimusi, mida seljas kanda, mida süüa ja millega tervisehädasid leevendada, siis jõudis ta õpinguteni Soome Ulla-Maija Grace aroomteraapia kooli ning aroomterapeudi diplomini. Tallinna Rahvaülikoolis õpetab Helen alates 2011. aastast, et harida neid, kellele on oluline puhtam elukeskkond.

Nutitelefoni sõbraks

Laupäeval, 7. mail on rahvaülikooli oodatud kõik, kes tahavad paremini kasutada õppida oma nutitelefoni. Kahetunnist kursust "Kuidas nutitelefoni enda jaoks paremini tööle panna" juhendab Kristiina Vaikmets, kes igapäevaselt õpetab Tallinna Heleni koolis erinevaid digioskuseid ja sotsiaalaineid. Lisaks on ta ka haridus- ja noorteametis digivõtme koolituse koolitaja.

Töötoas tutvutakse ja katsetatakse ise läbi videokõnedeks sobilikud äpid ja võimalused, räägitakse sellest, kuidas leida enda vajadustele sobivaid äppe ning vaadatakse



Kas teadsid, et looduslikku kosmeetikat ja puhastusvahendeid saab ise teha?
Foto: Tallinna Rahvaülikool

üle Google'i mitmekülgeid võimalusi. Samuti proovitakse pildistamist ja fotode jagamist, e-mailide lugemise võimalusi. Koolitaja arvestab, et osaleja oskab kasutada nutitelefoni põhifunktsioone ja võimalusi ning tal on huvi oskusi edasi arendada.

Ideest filmini

Kolmel laupäeval – 7., 14. ja 21. mail – on võimalus osaleda loominguilisel kursusel "Ideest filmini". See koolitus on mõeldud nendele, kes soovivad astuda esimesi samme oma jutu või idee realiseerimisel video formaadis. Tänapäeval on ju pea igapähele kättesaadavad lihtsad vahendid video loomiseks, kuid kuidas teha kvaliteetset teost, mida julgelt ka teistele näidata ja sotsiaalmeedias jagada.

Kui varasem lühifilmi loomise kogemus puudub, on loomulik, et see võib tunduda keeruline. Koolituse eesmärk on julgustada looma lühifilme ja anda oskus näha laiemalt, kuidas sünnib ideest audiovisuaalne teos. Filmimaailma sa-

ladusi jagab Jaanus Lekk, kes on põhitöökohana IT-spetsialist Rakvere reaalgümnaasiumis, kuid on samas koolis õpetanud gümnaasistidele viimased 13 aastat filmindust. Ta on ka videograaf/operaator enda väikefirmas Vidolabor OÜ.

Kaltsukeramängud – kangastelgedeta valmivad vahvad vaibad

Kahapäevase, 3. ja 10. mail toimuva töötoa peategelaseks on ringheegelnõel – kaval käsitööriist, mis asendab üledukalt traditsioonilised toasuured kangasteljed ning mahub vaevata põlle- või kotitaskusse. Töötoas õpitakse, kuidas teha vanadest T- ja Ö-särkidest või tööstuslikest ja kaubanduslikest trikootaazi jääkidest, nõörist jt materjalidest mõnusaid pakke ning vormis püsivaid koduseid sisustuselemente, alates istme- ja jalamatidest kuni korvide-kottideni.

Juhendaja Veronika Nuter on nutikat taas- ja uuskasutust praktiseerinud paar aastakümnet ning innustanud ajakirjade vahendusel

teisigi. Täna on sellest saanud nii tema põhitöö kui ka üks suur ja katkematu avastusretk, pealegi on vanade asjade elluäratamine ja uute väljamõtlemine ütlemata mõnus ajavaide.

Teismeiga – suhete proovikivi

Kuuenda kursusena pakutakse kevadel midagi spetsiaalselt lapsevanematele, kui neljal teisipäeva õhtul (17. maist kuni 7. juunini) toimub koolitus „Teismeiga – suhete proovikivi“. Sellel käsitatakse keerulist teismeiga, mis võib peredes tihti osutada suhete proovikiviks. Koolituselt saadud teadmised toetavad vanemlike oskusi vaimse tervise probleemide ennetamiseks, märkamiseks ja vaimse tervise probleemidega noore toetamiseks.

Koolitaja Lii Lilleoja on eripeadagoog ja pereterapeut. Ta on pikki aastaid õpetanud nii lapsi kui ka noori õpetajaid. Lisaks on ta praktiseerinud ka pere- ja kasvatusnõustajana ning viinud läbi koolitusi lapsevanematele. Lii on kolme täiskasvanud poja ema ning viie lapse vanaema.

Koolituste kohta saab rohkem lugeda ja end kirja panna huvikeskuse veebilehel (huvikeskus.ee)

Tallinna Rahvaülikool

pakub koolitusi erinevatest valdkondadest alates 1959. aastast ja on säilitanud algusaastate valdkondi nagu kunsti- ja muusikaharidus, kirjakoole, ajaloo- ja kultuuri-teemalised kursused. Rahvaülikooli võib tulla igaüks, kõiki koheldakse võrdselt vaatamata nende haridustasemele või vanusele. <https://kultuur.ee/>

Neljapäeval, 21. aprillil kell 18
Viimsi Raamatukogus

Esineb psühhiaater ja Practical
Consciousness õpetaja
DR. HELENA LASS

Kohtumise teema
**VAIMNE
VÄSIMUSTUNNE**

Sisepääs vaba

Viimsi Raamatukogu

14. aprillil kell 18.00
Viimsi Raamatukogus

**PEREKOND PRUULIDE
POLAARLOOD**

Kohtumisõhtu Maris ja Tiit Pruuliga

Vaatame pilte ja filmijuppe

Sisepääs vaba.
Mask on kohustuslik!

Viimsi Raamatukogu

Kui soovite tutvuda joogaharjutustega
ja nende mõjuga tervisele,
siis

olete oodatud
Holger Oidjärve uue raamatu
UMAJOOGA JA TERVISEABI
tutvustusele

olete oodatud

UMAJOOGA JA TERVISEABI
tutvustusele

AEG 20.04.2022 kell 18.00
KOHT Viimsi Raamatukogu

Viimsi Raamatukogu